

CARNE COM BRÓCOLIS

INGREDIENTES

1 cabeça pequena de brócolis japonês

500 g de filé mignon cortado em tirinhas

1 tablete de caldo de carne esfarelado

2 dentes de alho picados

1 cebola grande cortada em fatias medias

150 ml de água

50 ml de shoyu

3 colheres (sopa) de azeite

1 colher de sobremesa de óleo de gergelim

pimenta-do-reino moída a gosto

amido de milho para engrossar

MODO DE PREPARO

Separe o brócolis em buquês e pique em pedaços pequenos

Leve uma panela com água ao fogo e deixe ferver

Coloque 1 colher (sobremesa) de sal e adicione o brócolis

Deixe levantar a fervura e conte 3 minutos

Escorra a água em uma peneira e reserve

Misture a água, o shoyu, o amido e mexa para dissolver, reserve

Tempere a carne com o caldo de carne, o alho e a pimenta

Leve uma frigideira grande antiaderente ao fogo bem alto com o azeite, o óleo de gergelim e deixe aquecer bem

Junte a cebola e deixe refogar um pouco

Junte o brócolis e a mistura de shoyu, água e amido

Mexa bem até engrossar

Sirva em seguida com arroz

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/7400-carne-com-brocolis.html>